



### 1) RĪKA APRAKSTS

#### Rīka nosaukums: EI eksperti

Emocionālā inteliģence ir prasmju kopums, kas palīdz izprast, izmantot un pārvaldīt savas emocijas pozitīvā veidā, lai sasniegtu savus mērķus. Tas ietver arī citu cilvēku emociju atpazīšanu, izpratni un ietekmēšanu. Šis modulis koncentrējas uz emocionālā intelekta izmantošanu, lai pieņemtu efektīvus lēmumus darba vietā.

Laiks: 60 minūtes

### 2) RĪKA MĒRĶI

- Nosakiet, kā emocijas var ietekmēt lēmumu pieņemšanu.
- Izstrādāt stratēģijas emociju pārvaldīšanai lēmumu pieņemšanas procesā.
- Izmantojiet emocionālo inteliģenci, lai izdarītu apzinātāku un objektīvāku izvēli.

### 3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Lēmumi nav tikai racionāli vai loģiski. Viņus ietekmē jūsu emocijas, aizspriedumi, vērtības un mērķi. Emocijas var ietekmēt to, kā jūs uztverat informāciju, novērtējat alternatīvas un īstenojat darbības. Tie var arī ietekmēt to, kā jūs sazināties un sadarboties ar citiem, kas ir iesaistīti vai kurus ietekmē jūsu lēmumi.

Emocijām bieži ir liela nozīme tajā, kā mēs pieejam un izvērtējam iespējas. Savu un citu emociju izpratne ļauj izdarīt visaptverošas izvēles, kas ņem vērā gan loģiku, gan jūtas. Turklāt EI var palīdzēt jums līdzsvarot emocijas un saprātu un izvairīties no tādām izplatītām kļūmēm kā impulsivitāte, vilcināšanās, pārmērīga pašpārliecinātība vai apstiprinājuma aizspriedumi.

Emocionālā inteliģences izmantošana nozīmē apzināties, ko jūtat, izsverot savu izvēli. Tas nozīmē arī apzināties, kā citi jutīsies, pamatojoties uz jūsu pieņemtajiem lēmumiem. Būt emocionāli inteliģentam nozīmē uzdot sev jautājumu: vai manas emocijas man palīdz vai traucē? Vai citi cilvēki vēlēties man palīdzēt vai traucēt?

- Emocionālā inteliģence ir spēja uztvert, kontrolēt un novērtēt emocijas – gan savas, gan citu emocijas. Darba vietā tas nozīmē neskaitāmas priekšrocības:

## RĪKS - EI EKSPERTI

- **Pašregulācija:** Ei palīdz indivīdiem pārvaldīt savas emocijas, novēršot pārsteidzīgus lēmumus un veicinot mērenāku pieeju problēmu risināšanai.
- **Empātija:** Izprotot kolēģu emocijas, ar Ei aprīkoti profesionāļi var smalki orientēties starppersonu sarežģītībā darba vietā.
- **Līderība:** vadītāji ar augstu Ei var iedvesmot un motivēt savas komandas, tādējādi uzlabojot sniegumu un lēmumu pieņemšanu.

### 4) RESURSU MATERIĀLI

- Tāfele vai tāfele ar marķieriem
- Līmlapiņas
- Izdales materiāli ar scenārijiem (pēc izvēles)

### 5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

#### 1. Atpazīstiet un atzīmējiet savas emocijas:

Pirmais solis emocionālajā regulēšanā ir apzināties savu emocionālo stāvokli. Vai tas ir satraukums, vilšanās vai kaut kas cits?

Atzīstiet savas emocijas un to, kā tās var ietekmēt jūsu spriedumu. Veltiet laiku, lai noteiktu un iezīmētu savas sajūtas. Piemēram, ja jūtaties noraizējies par kādu konkrētu lēmumu, atzīstiet to un apzīmējiet to kā trauksmi. To darot, jūs varat sākt izprast savu emociju pamatcēloņus un efektīvi tos risināt.

#### 2. Atkāpieties un elpojiet:

Saskaroties ar sarežģītu lēmumu, var būt noderīgi spert soli atpakaļ un radīt zināmu attālumu no situācijas. Tas ļauj iegūt perspektīvu un paskatīties uz lēmumu no objektīvāka viedokļa. Piemēram, ja jūtaties dusmīgs vai neapmierināts, pirms lēmuma pieņemšanas procesa atkārtotas izskatīšanas veiciet dažas dziļas elpas vai veiciet nomierinošu darbību. Tas var palīdzēt jums pieiet situācijai ar skaidrāku prātu.

#### 3. Meklējiet dažādas perspektīvas:

Dažreiz, meklējot atbalstu no citiem, mēs varam iegūt vērtīgas atziņas un perspektīvas, kuras mēs, iespējams, esam neievērojuši. Sazinieties ar uzticamiem draugiem, ģimenes locekļiem vai mentoriem, kuri var piedāvāt norādījumus un atbalstu lēmumu pieņemšanas procesā. Tie var palīdzēt jums orientēties emocijās un sniegt jaunu skatījumu, kas var novest pie labākiem lēmumu rezultātiem.

#### 4. Apsveriet ilgtermiņa ietekmi:

Neļaujieties tūlītējām emocijām. Padomājiet par savas izvēles ilgtermiņa sekām un to, kā tās var

ietekmēt jūs un citus.

**Definējiet savus mērķus:** pirms pieņemat kādu stratēģisku lēmumu, jums ir jābūt skaidrai izpratnei par to, ko vēlaties sasniegt un kāpēc. Kādi ir jūsu mērķi, vērtības un prioritātes? Mērķu noteikšana palīdzēs sašaurināt iespējas un koncentrēties uz visatbilstošākajiem un īstenojamākajiem.

- **Identificējiet alternatīvas:** jums ir jāģenerē un jāsalīdzina dažādas alternatīvas, kas varētu palīdzēt sasniegt jūsu mērķus. Galvenais ir apsvērt dažādas iespējas, sākot no konservatīvākajām līdz radošākajām, un novērtēt to plusus un mīnus.

- **Apsveriet īstermiņa un ilgtermiņa sekas:** katrai alternatīvai padomājiet, kā tā ietekmēs jūsu situāciju īstermiņā un ilgtermiņā. Kādi ir katras iespējas tūlītējie ieguvumi un izmaksas? Kādi ir katras iespējas iespējamie riski un iespējas? Kā tie ietekmēs jūsu nākotnes mērķus, iespējas un attiecības?

- **Zināt savas vērtības:**

Liela daļa emocionālās inteliģences ir jūsu vērtību apzināšana. Saskaroties ar šķietami grūtu lēmumu, savu vērtību pārskatīšana var padarīt lēmumu pēkšņi un gandrīz pārsteidzoši vienkāršu. Vērtības ir kā iekšēja stūre, kas virza mūs cauri lēmumu pieņemšanai.

### 6) KO MĀCĪTIES

Izprotot, kā emocijas ietekmē lēmumu pieņemšanu, un izstrādājot stratēģijas to pārvaldībai, jūs varat izdarīt efektīvākas un objektīvākas izvēles darba vietā. Tas var uzlabot problēmu risināšanu, labāku saziņu ar kolēģiem un palielināt apmierinātību ar darbu.



Co-funded by  
the European Union